

INSCRÍBETE EN: WWW.CARRERAVERDECOLOMBIA.COM POR CADA CORREDOR INSCRITO, SEMBRAREMOS 3 ÁRBOLES ORGANIZA CONVOCAN:







**ROBLE ESPECIAL** 

**ROBLE ESPECIAL** 





SAUCE











#### **MEDIOS ALIADOS**











HOTEL OFICIAL

CON EL AVAL DE





#### CON EL POYO DE















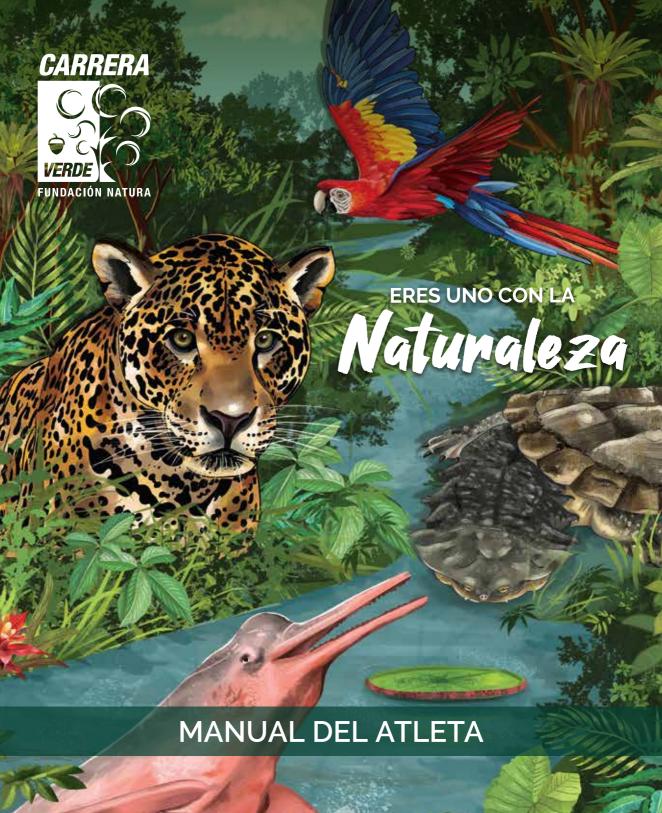














El planeta su ambiente y sociedad presentan riesgos mayores nunca antes vistos, según cifras del Global Forest Watch, en el 2018 el planeta perdió cerca de 12 millones de hectáreas de bosques tropicales. Colombia es uno de los países donde se han perdido más hectáreas de estos ecosistemas, cerca de 197.000 hectáreas de bosque natural según los datos del IDEAM durante el 2018. Si bien disminuyó la deforestación en 22.000 hectáreas en comparación con el año 2017, sigue siendo un dato alarmante pues la pérdida no muestra estabilización en su tendencia ni tampoco tendencia a la baja según los datos del 2019.

Si a esto le sumamos los hechos lamentables debido a los incendios recientes de la Amazonía en Brasil, Bolivia y Paraguay, y a las quemas en los departamentos de Tolima, Huila, Valle del Cauca, Antioquia en Colombia, por ello es urgente y necesario unirnos para actuar y elevar nuestras voces y acciones para detener este desastre ambiental.

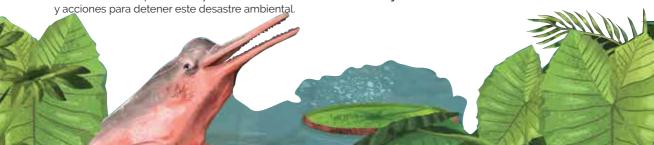
Los motivos de estos hechos siguen siendo las políticas que promueven el uso de las selvas como espacios de expansión incontrolada para la generalización de productos pecuarios y agrícolas de manera descontrolada, orientada a la praderización, siembra de cultivos de usos ilícitos, extracción ilícita y lícita de minerales y productos maderables, generación de infraestructura como vías y el acaparamiento de tierras de manera ilegal, usurpando territorios indígenas e invadiendo áreas protegidas ya declaradas.

Es por eso que Fundación Natura, junto con el apoyo de una gran cantidad de aliados, corredores y de todos ustedes, hemos decidido continuar con la sexta versión en Bogotá y la cuarta en Medellín de la Carrera Verde Colombia, así estaremos unidos por una misma causa: la conservación y restauración de nuestros bosques colombianos, que representan el hogar de miles de especies de fauna y flora, y territorios de vida para comunidades indígenas, afrodescendientes y campesina. Estamos seguros de que la recuperación de las zonas degradadas debe ir más allá de la siembra de árboles, debemos apoyar procesos de mitigación y adaptación al cambio climático y a la vez crear conciencia en la sociedad para que su movilización sea la generación de estas tendencias de degradación y perdida. Por eso impulsamos esta competencia atlética, con la que hacemos un llamado de atención a la ciudadanía sobre la crisis actual de los bosques, los servicios ecosistémicos que nos prestan y la importancia de conservarlos.

También actuamos, la Carrera Verde Colombia apoya los procesos de restauración con la siembra de tres árboles por cada competidor. Ya hemos sembrado más de 136.800 árboles, luego de las ediciones del 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019.

Para 2020 queremos sembrar otros 24 mil árboles de especies nativas en sitios designados para la conservación a perpetuidad, pero esto solo lo podemos lograr si todos nos unimos por los bosques.

CLARA LIGIA SOLANO Directora Ejecutiva Fundación Natura



## Más de 30 años preservando la vida

Fundación Natura COLOMBIA

La Fundación Natura es una organización de la sociedad civil dedicada a la conservación, uso y manejo de la biodiversidad, para generar beneficio social, económico y ambiental, en el marco del desarrollo humano sostenible.



CAMPAÑA REGALA UN ÁRBOL

Durante todo este tiempo ha contribuido a la conservación de la biodiversidad con procesos de planificación regional y ordenamiento territorial, estrategias para la conservación, monitoreo de la biodiversidad, ejecución de proyectos de cambio climático, manejo integrado de cuencas y planes para el desarrollo de estrategias de captura de carbono y de mitigación de la contaminación con gases efecto invernadero.



CAMPAÑA ADOPTA UNA HECTÁREA

Entre muchos de sus proyectos, Fundación Natura es la agencia implementadora de uno de los proyectos en ecosistema boscoso más ambiciosos en el país, se trata del Plan de Restauración de Bosque Seco Tropical en el Huila, que tiene como fin restaurar uno de los ecosistemas más degradados del país, pero que resulta vital debido a los servicios de presta.

Sul.

CAMPAÑA
ADOPTA
UN MICO TITI
CABECIBLANCO

Adicional a ello, la fundación cuenta con cuatro campañas permanentes en las que cualquier persona puede participar activamente a la conservación de la biodiversidad del país, por medio de las adopciónes simbólicas: Adopta un árbol, Adopta una hectárea, Adopta un mico titi y Adopta una tortuga.



Más información: www.natura.org.co

## ¿Por qué la Carrera Verde ses realmente verde?



- Reutilizamos y reciclamos el material de la carrera, como banners, impresos, envases, entre otros.
- El papel que se utiliza en la impresión de este manual cuenta con la certificación de Cadena de Custodia - PEFC, que respalda que procede de bosques gestionados de forma sostenible y controlada. Es un producto biodegradable, elaborado con fribra reciclable.
- Nuestros proveedores son locales.
- Sembraremos tres árboles por corredor en reservas de la Fundación Natura, ubicadas en Guasca, Cundinamarca; El Retiro, Antioquia; y Encino y Charalá, Santander.
- La siembra de árboles se realiza bajo el enfoque de restauración ecológica, que busca recuperar los bosques degradados.
- Somos la única carrera del mundo que compensa su huella de carbono.
- Somos la primera carrera atlética en latinoamérica en recibir la certificación Inspire Gold del Council For Responsible Sports. Esta categoría reconoce el compromiso sostenido de los eventos que han sido certificados varias veces y los desafía a ser mentores de la sostenibilidad en la industria de las carreras atléticas. Esta es la sexta versión de la Carrera Verde Colombia y la cuarta vez consecutiva que se certifica, lo que demuestra el compromiso real con la sostenibilidad

#### Medalla

 Todos los corredores reciben una medalla hecha en madera certificada FSC (legal y producida de manera sostenible) y su cordón es de banner reutilizado.

#### Camiseta Oficial

- Apoyo a la industria colombiana: producida y manufacturada localmente.
- Material: desarrolladas y confeccionadas con altos estándares de calidad, pensando en la experiencia del deportista. La tela es fuerte y tiene una vida útil más larga que otras fibras.
- Aprovechamiento de los insumos: los excedentes de tela son reutilizados para operaciones internas. El remanente se entrega debidamente separado y clasificado a empresas recicladoras.
- Norma ambiental: el proveedor hacer exámenes de emisiones y gases a calderas y termofijadoras cumpliendo con los parámetros de la norma ambiental.

#### **Bolsa Oficial**

- Es resistente y reutilizable. Llévala para hacer las compras.
- Es elaborada por madres cabeza de familia.



## La importancia de los bosques

### La importancia del agua

## Relación bosques y agua

- Son hábitat de diferentes especies de fauna y flora.
- Mitigan los impactos de las sequías y lluvias extremas.
- Infiltran el agua de manera más eficiente, lo que los convierte en protectores de los suministros del agua que consumen los seres humanos.
- Son excelentes sumideros de carbono.
- Liberan oxígeno.
- Son un símbolo cultural muy importante para comunidades indígenas y campesinas.
- La madera es una importante fuente energética que representa aproximadamente el 45% del suministro de energía renovable del mundo.
- Los bosques cumplen un rol vital para los seres humanos y todas las especies del planeta.

- El agua es el elemento más importante para la vida.
- El agua potable es apenas solo
   un 1% de toda el agua existente, el 96% restante es agua salada que se encuentra en los mares y el 3% que falta es el agua que se encuentra en los polos en forma de hielo.
- La tierra cada vez está más caliente, la desertización va creciendo en zonas que antes gozaban de ríos y pantanos, y la imposibilidad de poder cultivar y regar la tierra, se está convirtiendo en el principal problema de hambre a nivel mundial.

- El agua es un elemento esencial de la gestión forestal sostenible y los bosques son cruciales para regular el ciclo del agua.
- Una gran parte del agua potable mundial proviene de zonas boscosas y millones de personas dependen del agua dulce de buena calidad que fluye de los bosques.
- Los bosques ayudan a mantener una elevada calidad del agua, influyenen la cantidad de agua disponible y regulan el flujo de las aguas de superficie y subterráneas.









El cambio empieza por usted. De verdad. Todos y cada uno de los seres humanos del mundo, hasta los más indiferentes y perezosos, forman parte de la solución. Por suerte, hay cosas facilísimas que podemos introducir en nuestra rutina y, si todos lo hacemos, lograremos grandes cambios.

Se lo hemos puesto fácil y hemos recopilado tan solo unas cuantas cosas de las muchas que puede hacer para obtener resultados.



#### COSAS QUE PUEDE HACER DESDE EL SOFÁ

- Ahorre electricidad enchufando los electrodomésticos en una regleta y desconectándolos por completo cuando no los utilice, incluso su ordenador
- Deje de utilizar los estados de cuenta bancarios en papel y pague sus facturas en línea o a través del teléfono móvil
- Apague las luces. La televisión y la pantalla del ordenador ya emiten una luminosidad cómoda, así que apague las otras luces si no las necesita.

- Investigue un poco por la red y compre solo a empresas que sepa que aplican prácticas sostenibles y no dañan el medio ambiente.
- Compense sus emisiones de carbono.
   Ya puede calcular su huella de carbono y comprar crédito climático en Climate Neutral Now (Solo disponible en inglés).



#### COSAS QUE PUEDE HACER EN CASA

- Seque las cosas al aire. Deje que el pelo y la ropa se sequen de forma natural en lugar de encender una máquina. Cuando lave la ropa, asegúrese de que la carga está completa.
- Tome duchas cortas. Las bañeras necesitan muchos más litros de agua que una ducha de entre 5 y 10 minutos.
- Coma menos carne y pescado. Se destinan más recursos para la obtención de carne que para el crecimiento de plantas.

- Fertilizantes orgánicos: utilizar los restos de alimentos como abono puede reducir los efectos del cambio climático al mismo tiempo que se reciclan los nutrientes.
- El reciclado de papel, plástico, vidrio y aluminio impide que los vertederos sigan creciendo.
- Compre productos que estén minimamente empaquetados.



#### COSAS QUE PUEDE HACER EN CASA

- Aísle las ventanas y las puertas para aumentar la eficiencia energética.
- Ajuste su termostato, más bajo en invierno y más alto en verano.
- Sustituya los electrodomésticos viejos por modelos que aporten un consumo energético más eficiente y cambie las bombillas de la casa.



#### COSAS QUE PUEDE HACER EUERA DE CASA

- Compre productos locales. Apoyar los negocios de la zona ayuda a la gente a conservar su empleo y contribuye a impedir que los camiones tengan que desplazarse grandes distancias.
- Desplácese en bicicleta, andando o en transporte público. Evite utilizar el coche excepto cuando tenga un grupo grande de personas.
- Utilice una botella de agua y una taza de café reutilizables. De este modo, reducirá los deshechos y quizá hasta pueda ahorrar dinero en la cafetería.

- Lleve sus propia bolsa de la compra. Deje la bolsa de plástico y empiece a llevar sus propias bolsas reutilizables.
- Compre productos de segunda mano. Las cosas nuevas no tienen por qué ser las mejores. Visite tiendas de segunda mano para ver que puede volver a utilizar.
- Done lo que no utiliza. Las organizaciones benéficas locales darán una nueva vida a su ropa, sus libros y sus muebles poco usados.



#### COSAS QUE PODRÍA HACER EN EL TRABAJO

- que no quiera, no lo tire. Déselo a alguien que necesite y esté pidiendo ayuda.
- Asegúrese de que su empresa utilice tecnología de calefacción y refrigeración energéticamente eficiente.
- Vaya al trabajo en bicicleta, caminando o en transporte público. Reserve los desplazamientos en coche para cuando reúna a un grupo grande de personas.

• Si tiene alguna pieza de fruta o algún aperitivo • Organice en el trabajo una Semana Sin Impacto Ambiental, Aprenda a vivir de manera más sostenible durante al menos una semana.

Fuente: Naciones Unidas / Oficina de Desarrollo Sostenible





Somos conscientes de que si cada uno de nosotros cambia sus hábitos de consumo, podemos ayudar a la conservación de los bosques y el agua.

La Eco feria es un espacio, en el marco de la Carrera Verde de Fundación Natura, donde reunimos a emprendedores, indígenas, campesinos y empresas colombianas comprometidas con el medio ambiente, con la salud y la sostenibilidad.

Fecha: 21 y 22 de Febrero 2020 Lugar: Compensar Av 68 No 49ª-47 - Plaza del Jubileo Horario: 9:00 am a 8:pm.









# Reclama tu **KIT DE CORREDOR** y disfruta de una gran variedad de productos y servicios que ayudan a fomentar un consumo responsable.

#### **IMPORTANTE:**

Para reclamar tu kit, debes llevar tu documento de identidad con foto y comprobante de pago enviado a tu correo electrónico.

- Los kits y números no se entregan a terceros.
- El día de la carrera no se entregan kits.
- Las tallas de las camisetas están sujetas a disponibilidad.





### Las rutas de la Carrera Verde

Mapas sujetos a modificaciones

BOGOTÁ 2020

FEBRERO 23

#### Lugar de la carrera:

Parque Central Simón Bolivar Av. Calle 53 y Av. Esmeralda Bogotá



#### MANUAL TÉCNICO

#### CARRERA VERDE 3K, 5K y 10K BOGOTÁ 2020

#### LEA CON ATENCIÓN

#### **PUNTO DE ENCUENTRO:**

El punto de encuentro de la salida y la llegada es la Plaza de Eventos del Parque Simón Bolívar, la hora de encuentro es 7:30 a.m., procure llegar con suficiente anterioridad para participar en el calentamiento previo.

#### **HORARIOS IMPORTANTES:**

Hora de apertura de puertas e ingreso Plaza de Eventos: 7:30 a.m.

Calentamiento 3K: 8:00 a.m.

Largada 3K Carrera Familiar Recreativa: 8:30 a.m.

Calentamiento 5K y 10K: 9:00 a.m.

Largada 10K Carrera Competitiva: 9:30 a.m. Largada 5K Carrera Competitiva: 9:45 a.m.

Si participa en la carrera de 10 kilómetros puede llegar al parque sobre las 8:30 a.m.

Para su comodidad evité llegar a la competencia en su vehículo particular, utilicé el transporte público, bicicleta o desplácese a pie.

No lleve al evento mascotas, el Código de Policía es estricto con el manejo de los animales.

#### SISTEMA DE MEDICIÓN DE TIEMPO

Al respaldo del número de competencia se encuentra adherido el chip "B-TAG" desarrollado de forma exclusiva por CHRONOTRACK SYSTEMS.

Con el fin de asegurar su tiempo de competencia recuerde:

- 1. No olvide llevar su número de competencia a la Carrera, la Organización no podrá ayudar en caso de que no lo lleves.
- 2. El número de competencia deberá ser portado al frente de su torso.
- 3. No doble ni arrugue su número.
- 4. No despegue ni corte el chip.
- 5. No debe cubrir su número con mantas, sacos, chaquetas, etc. El número deberá ser visible durante todo el recorrido.
- 6. No intercambie el número con otras personas, su chip se encuentra vinculado a su información personal y de carrera.
- 7. Use ganchos en las 4 esquinas del número para impedir la perdida durante la competencia.
- 8. Gracias a la tecnología de CHRONOTRACK SYSTEMS y ATHLINKS SERVICES tanto sus amigos, familiares y seguidores pueden acceder servicios como: Resultados en vivo, mensajes en vivo con su tiempo, certificados de carrera, fotografías, videos de su participación y mucho más.

No olvide consultar la página web del organizador para conocer cuáles de nuestras herramientas se encuentran disponibles en el evento.

Tenga en cuenta que de acuerdo con la reglamentación de la Federación Internacional de Atletismo el tiempo oficial de competencia es el tiempo pistola, es decir: "El tiempo de competencia es el transcurrido desde que se da la salida hasta el cruce por la raya de meta", en este sentido la clasificación del pódium se hará por el tiempo pistola, y se tendrá en cuenta el paso por los controles establecidos en el recorrido, los resultados de la carrera serán avalados por la LIGA DE ATLETISMO DE BOGOTÁ.



#### ANTES DE LA CARRERA:

- Si siente que no tiene un buen estado físico, padece alguna enfermedad, o toma medicamentos, por su seguridad recomendamos hacerse un chequeo médico previo o acudir a la EPS donde esté afiliado, antes de la competencia.
- Por ninguna razón participe en la carrera sin desayunar.
- Esta carrera es **NO** es apta para fumadores ni consumidores de alcohol.
- Equípese con ropa cómoda, NO OLVIDE SU CAMISETA OFICIAL, NI EL NÚMERO DE COMPETENCIA, utilice calzado para deporte, recuerde que es recomendable proteger los pezones con apósitos plásticos (curitas).
- Use protector solar para la piel y los labios, cachucha y gafas para sol, verifique estas mismas protecciones para el menor de edad que le acompañe.
- Manténgase hidratado tomando líquido antes, durante y después de la prueba y verifique que el menor que lo acompaña también se hidrate.
- Si necesita alguna atención de primeros auxilios, en el punto de salida llegada encontrará una carpa identificada con este servicio.
- Evite inconvenientes al momento de la salida, hágalo con ánimo y disposición a realizar todo el recorrido.
- Durante la estadía en el evento no pierda de vista al menor de edad y durante el recorrido recuerde que debe hacerlo acompañando permanentemente al menor de edad, recuerde usted es responsable de sus menor acompañante.

#### **DURANTE LA CARRERA:**

- Atienda cuidadosamente las indicaciones dadas por el personal de la organización desde la tarima durante el desarrollo del evento y al momento de ingresar al corredor de salida.
- Participe en forma cívica y ordenada, no empuje.
- **Señalización**: Observe las señales e indicaciones que encontrará a lo largo de los recorridos, orientara su ritmo de carrera y podrá utilizar los servicios de esta.
- Recomendación especial sobre control de esfuerzo:

Mida su capacidad física, así evitará lesiones.

Tenga en cuenta las variaciones en su frecuencia cardiaca antes, durante y después de la carrera. Durante la competencia usted debe estar atento a su ritmo cardiaco, si disminuye notoriamente o se eleva excesivamente durante el recorrido, estas situaciones pueden ser una señal de riesgo para usted, diríjase de inmediato al puesto de atención medica dispuestos por la organización.

- Si tiene calambres, pare, estire suavemente y comience a caminar.
- Si necesitas alguna atención de primeros auxilios durante el recorrido diríjase a una de los puntos ubicados sobre el kilómetro 2, 4, 6 y 8.
- Si el menor de edad decide parar o ir más lento no lo obligue a retomar la marcha o a mantener el ritmo de carrera, recuerde que las capacidades de los niños y niñas son distintas a la de los adultos.



- El tiempo límite autorizado para el tránsito de la carrera es de 2 horas, tenga en cuenta el dispositivo logístico que acompañará a los últimos atletas de la competencia, pues después de su paso, los atletas rezagados, deberán terminar el recorrido de la carrera desplazándose sobre andenes y zonas peatonales.
- Durante los recorridos las autoridades de Policía de Tránsito o de la Secretaría de Movilidad podrán detener el tránsito de los competidores en cualquier punto para dar paso vehicular cuando se presente cualquier emergencia.
- Hidrátese suficientemente en los puntos ubicados cerca a los kilómetros 1,5, 3, 4.5, 6, 7.5 y 9, estarán debidamente identificados.

#### **DESPUÉS DE LA CARRERA:**

- Una vez superada la meta procure moverse, no se detenga, no se quede quieto, con solo caminar es suficiente, respire profundamente.
- Participe activamente en las sesiones de relajación y vuelta a la calma, éstas serán benéficas para su estado físico.

## CEREMONIA DE PREMIACIÓN Tenga en cuenta: LA CARRERA DE 3K FAMILIAR O INDIVIDUAL SON CARRERAS NETAMENTE RECREATIVAS. NO TIENEN PREMIACIÓN.

Lo invitamos a que no se vaya, queremos acompañar a los ganadores cuando sean premiados.

Para la premiación es muy importante:

- La organización de la Carrera recomienda portar la camiseta oficial de la carrera durante la competencia, siendo obligatorio portar el número de competencia.
- Para el momento de la premiación es obligatorio portar la camiseta oficial.
- Todos los participantes tendrán derecho a recibir la medalla de participación.
- Cualquier situación o acontecimiento técnico-deportivo imprevisto, que pudiese ocurrir durante la realización del evento y que no hubiese sido contemplado en el reglamento de la carrera quedará supeditado a la exclusiva decisión de la DIRECCIÓN TÉCNICA de la Carrera.
- Todas las reclamaciones relacionadas con los tiempos de carrera serán tenidas en cuenta únicamente cuando se radiquen dentro de los 5 días hábiles siguientes a la carrera, luego de dicho período no serán tenidas en cuenta las reclamaciones.

#### EN CASO DE EMERGENCIA:

Mantenga la calma y atienda las indicaciones del personal de la organización. Recuerde que estamos apoyados por los organismos de seguridad del Distrito. Informe a familiares y amigos que va a competir en la carrera o participar en el evento.

**SERVICIOS DE LA CARRERA:** En la Carrera encontrara los siguientes servicios para hacer de este un evento con altos estándares de calidad:



- Calentamiento y relajación: Encontrará una tarima desde donde se dirigirán las sesiones de calentamiento y relajación antes y después de la carrera.
- Baños: Se tendrán ubicados baños para los corredores y los asistentes al evento.
- Guardarropa: Este servicio estará debidamente señalizado, úselo, pero tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:
  - o Por ningún motivo guarde elementos de valor, "LA ORGANIZACIÓN NO SE HACE RESPONSABLE DE ÉSTOS OBJETOS"
  - o Ubique el punto identificado como guardarropa y diríjase a él, con la serie de los números en el cual se encuentre el suyo.
  - o Respete la fila y atienda las indicaciones de la organización.
  - o Al momento de recoger el paquete dejado en el guardarropa tenga paciencia, procuraremos ser ágiles con la ubicación de su paquete.
- **Primeros Auxilios:** Contamos con un operativo de atención en primeros auxilios a cargo de la empresa PARAMEDIC.
- Hidratación: Tendremos ubicados varios puntos de hidratación en el punto de encuentro y en los recorridos debidamente identificados.
- Carpa de niños extraviados y atención a menores: En la Plaza de Eventos encontrará una carpa que estará atendida por personal de la organización y apoyada por la Policía de Infancia y Adolescencia.

Recuerde decir iGracias! a los voluntarios que apoyan la carrera, colabore con el aseo de Bogotá depositando bolsas, papeles, o material de desecho en las canecas que para tal fin están dispuestas en el punto de encuentro.

## TÉRMINOS Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, DECLARACIÓN DE EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDADES Y AUTORIZACIÓN PARA LA CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020.

Con el diligenciamiento, firma de la presente declaración de aceptación, presencia en el evento y porte del número de competencia entiendo y acepto los términos y condiciones de participación en la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020, aquí descritos, acepto las condiciones de inscripción y declaro que reconozco que este evento es una actividad potencialmente peliarosa y me acojo a su realamento de participación. Declaro que en forma libre y voluntaria he decidido participar en la carrera, que estoy en perfectas condiciones físicas y de salud, así como adecuadamente entrenado y preparado para participar en la misma y que estoy afiliado al régimen de salud, prestado por la EPS indicada al pie de mi firma. Aceptaré cualquier decisión de la organización de la carrera sobre mi participación y entiendo que la inscripción a la carrera me da el derecho a participar en la competencia, bajo ninguna circunstancia en cualquier evento en que NO pueda participar en la carrera o reclamar el kit de competencia, en las fechas establecidas por la organización, no podré ni reclamar el kit de competencia, ni exigir el reembolso del valor de la inscripción. Asumo todos los riesgos asociados con mi participación en esta carrera incluyendo pero no limitado a lesiones, caídas y demás accidentes, enfermedades generales, enfermedades de tipo cardíaco entre otras razones por el contacto con otros participantes, las condiciones del clima incluyendo temperatura, lluvias y humedad, tránsito vehicular, condiciones del recorrido, y en general todo riesgo, que declaro conocidos y valorados por mí, así mismo declaro que conozco la ruta y la información general y particular de la carrera. Habiendo leído esta declaración, conociendo estos hechos y considerando que los acepto por el hecho de participar en la CARRERA VERDE 3K, 5KY 10K BOGOTÁ 2020, vo. en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi



representación libero y eximo a los organizadores de la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020, Fundación Natura, Grupos ARGOS, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., Endurance, Alcaldía Mayor de Bogotá, entidades Distritales, Liga de Atletismo, aliados, patrocinadores y sus representantes y sucesores de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja de mi participación en la carrera, incluso en circunstancias de caso fortuito o fuerza mayor, en razón a que la actividad durante el desarrollo de la carrera se encontrará bajo mi control y ejecución exclusiva como participante, así mismo de cualquier responsabilidad por cualquier extravio, robo y/o hurto que pudiere sufrir. Declaro igualmente que acepto que los organizadores se reservan el derecho de cancelar o aplazar el evento por cualquier circunstancia.

Autorizo a los organizadores de la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020, Fundación Natura, Grupo ARGOS, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., Endurance, Entidades Distritales, aliados y patrocinadores al uso de fotografías, películas, vídeos, grabaciones y cualquier otro medio de registro de este evento para cualquier uso legítimo sin compensación económica alguna.

Adicionalmente, autorizo libre y voluntariamente el tratamiento de cualquier dato personal que suministre en desarrollo del evento por cualquier medio así como su incorporación en las bases de datos de los organizadores de la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020, Fundación Natura, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., Endurance, aliados y patrocinadores cuya finalidad sea en el envio de información referente a la Carrera, envio de promociones y publicidad de cualquiera de los aquí mencionados mediante mensajes SMS a celulares, e-mails a las cuentas de correo electrónico registradas y contacto telefónico a los números de teléfono suministrados, sin costo alguno para mí. Así mismo faculto a los organizadores de la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020 para enviar o transferir mis datos a cualquiera de las compañías que controlen o que actúen como sus controlantes o como controlantes de ellas o que estén bajo control común con alguna de ellas, además de sus aliados comerciales y estratégicos, dentro y fuera del territorio nacional, para que realicen los usos aquí autorizados; pudiendo en todo caso ejercer en cualquier momento las acciones a que tengo derecho para la protección de mís datos personales conforme lo establecido en la Ley 1581 de 2012 y en el Decreto 1377 de 2013, para lo cual conozco que debo ponerme en contacto con la Fundación Natura a las siguientes direcciones de correo electrónico comunicaciones@natura.org.co y inscripciones@natura.org.co o comunicarme a los teléfonos 2455700 en la ciudad de Bogotá Colombia.

Acepto la recomendación de la organización en relación con portar la camiseta oficial de la carrera durante la competencia, siendo obligatorio portar el número de competencia y acepto que para subir al pódium a la ceremonia de premiación es obligatorio portar la camiseta oficial. Acepto los términos y condiciones establecidos en el presente documento, y que hacen parte del reglamento de la carrera, los cuales he leído y aceptado voluntariamente.

DECLARO QUE HABIENDO RECIBIDO EL KIT DE COMPETENCIA Y ESTE MANUAL TÉCNICO ME HE ENTERADO DE TODOS Y CADA UNO DE LOS PUNTOS QUE CONTIENE LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LA CARRERA Y LOS ACEPTO CON EL SÓLO HECHO DE PARTICIPAR EN LA CARRERA.

Esta carrera es producida y operada por: ESTRATEGIA ATLÉTICA





## Impacto de las siembras realizadas por la Carrera Verde

Reserva Biológica El Silencio ubicada en el Retiro Antioquia













Reserva Biológica Encenillo en Guasca Cundinamarca







21 Febrero 2019

Señora Elsa Matilde Escobar Directora Ejecutiva Fundación Natura

Estimada Señora Escobar,

Es un gran placer confirmar oficialmente la certificación nivel Oro Inspire de la Carrera Verde-Bogotá, otorgada por el Consejo de Deporte Responsable (Council for Responsible Sport) en reconocimiento de que el evento ha demostrado un legado de producción responsable. El evento en Bogotá obtuvó 48 puntos en la calificación de las normas de mejores prácticas que promovimos durante cada uno de los últimos cuatro años, con verificación en 2015 y otra vez en 2017. Este 17 de Febrero se llevó acabo la quinta versión en Bogotá cumpliendo su objetivo fundamental.

Cumplieron con mejores prácticas en cada una de las cinco categorías, incluyente: planificación y comunicaciones, las adquisiciones, gestión de recursos, acceso y equidad, y legado a la comunidad.

Este logro de liderazgo en la presentación de eventos verdes es ejemplo, no solo para el país, sino para el mundo — el evento ahora está al nivel de otros eventos notables como el Bank of America Chicago Marathon (USA, Inspire Evergreen 2018), el Maratón Ciudad de México (Mexico, Evergreen 2018), y muchos más.

La certificación Inspire esta reservada para honrar eventos y sus organizadores invitados que han incluido a los valores de la produccion de deporte responsable—seguridad, administración, la interacción social, levantamiento de conciencia—y que han logrado certificar sus eventos múltiples veces. La integración del tema de reforestación y restauración ecológica es una manera fundamental de la Carerra Verde para ayudar a sensibilizar a la gente de su importancia. Es una gran contribución al sector acerca de cómo maximizar beneficios para el medio ambiente usando la plataforma de comunicaciones que logra un evento deportivo.

Seguro que este éxito se hizo posible por un equipo dedicado, y yo quisiera aprovechar la oportunidad de reconocer los formidables esfuerzos de las personas de la Fundación Natura que trabajan directamente con el Consejo sobre todo este proceso—han sido rigurosa y profundamente profesionales en todos aspectos, y a todos los aliados les agradecemos su colaboración.

Esperamos qué expongan orgullosamente el logo de la certificación en su página de web y otras comunicaciones para generar más conciencia sobre este buen ejemplo de responsabilidad social corporativa y sus esfuerzos a presentar un evento responsable.

En nombre de nuestra junta directiva, el personal, y los voluntarios que constituyen el Consejo de Deporte Responsable, ofrezco nuestro agradecimiento y felicitaciones a Fundacion Natura, sus patrocinadores convocantes, Grupo Argos, Banco de Bogotá y aliado Encenillo-Gimnasio Fontana y otros aliados por este esfuerzo de desarrollar un evento ejemplar en Latinoamérica con responsabilidad social y ambiental.

Inspire

A Legacy of Certified
Responsible Performance

Un Saludo Cordial,

Shelley Villalobos Director General

) Villales

## En Grupo Argos creemos en el poder de la transformación cuando trabajamos en equipo por la conservación de un planeta vivo

Por medio de **nuestra Fundación** y en alianza con diferentes actores, conservamos el agua desarrollando proyectos que van desde la protección de cuencas (alta, media y baja, donde habitan especies sombrilla como el oso andino), hasta el mar, donde restauramos ecosistemas de manglar que son estratégicos para la buena calidad del agua, la preservación de la biodiversidad y la captura de carbono.

Gracias a nuestro compromiso con el medioambiente, hemos logrado:









- Impactar 3.198 hectáreas con acuerdos de conservación
- Sembrar 464.023 especies de árboles nativos y manglares en diferentes zonas del país
- Adelantar iniciativas de conservación para conectar
   1.100.000 hectáreas para corredor de oso andino
- Vincular a 48.402 estudiantes y 1.766 docentes, en 174 sedes educativas de 8 departamentos del país, con nuestro programa de educación ambiental.

Seguiremos invirtiendo en la conservación ambiental porque queremos dejar una huella de **transformación positiva** en Colombia.





En el Banco de Bogotá estamos comprometidos con el medio ambiente y la disminución de las emisiones de CO2 que se generan con nuestros desplazamientos.

## Promovemos el uso de alternativas de movilidad sostenible a través de:



#### Somos la primera entidad financiera con un Plan Integral de Movilidad Sostenible avalado por la Secretaría de Movilidad de Bogotá

#### Estas iniciativas nos permiten:



Reducir el tiempo en nuestros desplazamientos



Proteger el medio ambiente



**Mejorar** nuestra calidad de vida al adoptar prácticas saludables



**Disfrutar** más tiempo con nuestra familia y amigos

¡Unidos por un país más amigable con el medio ambiente!

## ¿QUÉ NOS DIRÍAN LOS ÁRBOLES SI HABLARAN?

EN EL COLEGIO GIMNASIO FONTANA TRABAJAMOS POR UN FUTURO SOSTENIBLE.

LOS ÁRBOLES HAN SIDO LAS MUSAS QUE INSPIRAN A ARTISTAS, POETAS Y ESCRITORES, Y HAN SIDO VENERADOS COMO DEIDADES POR ANTIGUAS COMUNIDADES.

#### En la Antigua Grecia:

tenían un origen sagrado y eran la manifestación de lo divino relacionado con una deidad específica: Cibeles con el pino, Venus con el mirto, Zeus con el roble y Minerva con el olivo.

#### Para los Celtas: los

bosques eran sus templos y en su calendario a cada árbol se le asignaba un mes.

#### Los Indígenas de

Mesoamérica: consideran que el árbol de la vida está presente en el Codex Borgia, manuscrito sagrado, representado como símbolo de eternidad y fecundidad.

imás de 6.000 ARBOLES

**SEMBRADOS!** 

#### ¿SABÍAS QUE?

Según la ONU en el mundo se pierden cerca de 13 millones de hectáreas de árboles al año.

#### **#ACCIÓNCLIMÁTICA**

Estamos llamados a recuperar y a re-construir una simbología de los árboles más humana y conectada con la nuestra conciencia sostenible.



PATROCINADOR OFICIAL







www.gimnasiofontana.edu.co



Lo mejor de lo que hacemos es para quien lo hacemos...
Para aquellos que cumplen sus metas y rompen todos los records





VIGILADO Super**Subsidio 😣** 

✓Acondicionamiento físico ✓ baile ✓ baloncesto ✓ bolos ✓ buceo ✓ hockey karate ✓ fútbol ✓ natación ✓ squash ✓ tenis ✓ yoga ✓ tenis de mesa ✓ patinaje ✓ taichi ✓ voleibol ✓ padel ✓ voleibol de playa y taekwondo

y mucho más.









CINE COLOMBIA, UNA EMPREJA COMPROMETIDA CON EL MEDIO AMBIENTE



Trae tus pilas a la feria ambiental que se llevará a cabo en **Compensar** el próximo **21 y 22 de febrero.** 



## ERES UNO CON LA NATURALEZA SEPARA Y ENTREGA LOS RESIDUOS QUE GENERAS DE:



Envases y empaques de insecticidas domésticos



Computadores y/o periféricos



Pilas, baterías de celular y de computadores



Hornos microondas, aires acondicionados, lavadoras, neveras y televisores



Baterías plomo-ácido de vehículos y motos



Llantas de bicicleta, moto y vehiculares de rin 13" hasta 22,5"













Más información:





Síguenos en









Adquiere tu suscripción impresa 2020 por solo \$80.000 anual Escríbenos a comercial@goguiadelocio.com.co

## *iRespetamos y cuidamos el medio ambiente!*Contamos con la Certificación de Cadena de Custodia - PEFC.

El papel utilizado procede de bosques gestionados de forma sostenible y controlada. Este es un producto biodegradable, elaborado con fibra reciclable.





## DORIA,

LA ÚNICA PASTA CON VITAMINAS Y MINERALES DEL NUTRIVIT.

CONOCE UNA MANERA DIFERENTE DE COCINAR TUS PASTAS DORIA CON MENOS RECURSOS PARA AYUDAR AL PLANETA.

**INGRESA A:** 

WWW.PASTASDORIA.COM







En **refocosta** utilizamos nuestras plantaciones para la obtención de madera, las cuales son reforestadas una vez cumplen un ciclo.

> ¡Consume madera legal Consume con refocosta!





TEQUENDAMA
HOTEL & CENTRO DE CONVENCIONES

**)** UNA EXPERIENCIA GHL®

**REDESCUBRE** SÍMBOL ( DF BOGOTÁ

RNT 72979



T: (571) 382 0300 • Whatsapp Hotel 316 461 9390 ventas.tequendama@ghlhoteles.com

www.ghlhoteles.com • www.tequendamahotel.com



#### ¿TE GUSTARÍA CONOCER EL MARAVILLOSO MUNDO DEL CAFÉ?

En Amor Perfecto queremos invitante a descubrir el universo del café junto a nosotros. Ven a nuestro Centro de Experiencia de Chapinero y disfruta de las mejores capacitaciones, cataciones y por supuesto de la mejor taza de café del mundo.

¡No pierdas la oportunidad de llevar contigo los secretos al rededor de una taza de café!

iTE ESPERAMOS!

**100% | 100% | 100% | 100%** Especial | Colombiano | De Origen | Arábigo









### TÉRMINOS Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, DECLARACIÓN DE EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDADES Y AUTORIZACIÓN PARA LA CARRERA VERDE 3K. 5K Y 10K BOGOTÁ 2020.

Con el diligenciamiento, firma de la presente declaración de aceptación, presencia en el evento y porte del número de competencia entiendo y acepto los términos y condiciones de participación en la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020, aquí descritos, acepto las condiciones de inscripción y declaro que reconozco que este evento es una actividad potencialmente peligrosa y me acojo a su reglamento de participación. Declaro que en forma libre y voluntaria he decidido participar en la carrera, que estoy en perfectas condiciones físicas y de salud, así como adecuadamente entrenado y preparado para participar en la misma y que estoy afiliado al régimen de salud, prestado por la EPS indicada al pie de mi firma. Aceptaré cualquier decisión de la organización de la carrera sobre mi participación v entiendo que la inscripción a la carrera me da el derecho a participar en la competencia, bajo ninguna circunstancia en cualquier evento en que NO pueda participar en la carrera o reclamar el kit de competencia, en las fechas establecidas por la organización, no podré ni reclamar el kit de competencia, ni exigir el reembolso del valor de la inscripción. Asumo todos los riesgos asociados con mi participación en esta carrera incluyendo pero no limitado a lesiones, caídas y demás accidentes, enfermedades generales, enfermedades de tipo cardíaco entre otras razones por el contacto con otros participantes, las condiciones del clima incluyendo temperatura, lluvias y humedad, tránsito vehicular, condiciones del recorrido, y en general todo riesgo, que declaro conocidos y valorados por mí, así mismo declaro que conozco la ruta y la información general y particular de la carrera. Habiendo leído esta declaración, conociendo estos hechos y considerando que los acepto por el hecho de participar en la CARRERA VERDE 3K, 5KY 10K BOGOTÁ 2020, yo, en mi nombre y en el de cualquier persona que actúe en mi representación libero y eximo a los organizadores de la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020, Fundación Natura, Grupos ARGOS, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., Endurance, Alcaldía Mayor de Bogotá, entidades Distritales, Liga de Atletismo, aliados, patrocinadores y sus representantes y sucesores de todo reclamo o responsabilidad de cualquier tipo que surja de mi participación en la carrera, incluso en circunstancias de caso fortuito o fuerza mayor, en razón a que la actividad durante el desarrollo de la carrera se encontrará bajo mi control y ejecución exclusiva como participante, así mismo de cualquier responsabilidad por cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiere sufrir. Declaro igualmente que acepto que los organizadores se reservan el derecho de cancelar o aplazar el evento por cualquier circunstancia.

Autorizo a los organizadores de la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020, Fundación Natura, Grupo ARGOS, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., Endurance, Entidades Distritales, aliados y patrocinadores al uso de fotografías, películas, vídeos, grabaciones y cualquier otro medio de registro de este evento para cualquier uso legítimo sin compensación económica alguna.

Adicionalmente, autorizo libre y voluntariamente el tratamiento de cualquier dato personal que suministre en desarrollo del evento por cualquier medio así como su incorporación en las bases de datos de los organizadores de la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020, Fundación Natura, Estrategia Atlética Organización Deportiva S.A.S., Endurance, aliados y patrocinadores cuya finalidad sea en el envío de información referente a la Carrera, envío de promociones y publicidad de cualquiera de los aquí mencionados mediante mensajes SMS a celulares, e-mails a las cuentas de correo electrónico



registradas y contacto telefónico a los números de teléfono suministrados, sin costo alguno para mí. Así mismo faculto a los organizadores de la CARRERA VERDE 3K, 5K Y 10K BOGOTÁ 2020 para enviar o transferir mis datos a cualquiera de las compañías que controlen o que actúen como sus controlantes o como controlantes de ellas o que estén bajo control común con alguna de ellas, además de sus aliados comerciales y estratégicos, dentro y fuera del territorio nacional, para que realicen los usos aquí autorizados; pudiendo en todo caso ejercer en cualquier momento las acciones a que tengo derecho para la protección de mis datos personales conforme lo establecido en la Ley 1581 de 2012 y en el Decreto 1377 de 2013, para lo cual conozco que debo ponerme en contacto con la Fundación Natura a las siguientes direcciones de correo electrónico comunicaciones@natura.org.co y inscripciones@natura.org.co o comunicarme a los teléfonos 2455700 en la ciudad de Bogotá Colombia.

Acepto la recomendación de la organización en relación con portar la camiseta oficial de la carrera durante la competencia, siendo obligatorio portar el número de competencia y acepto que para subir al pódium a la ceremonia de premiación es obligatorio portar la camiseta oficial. Acepto los términos y condiciones establecidos en el presente documento, y que hacen parte del reglamento de la carrera, los cuales he leído y aceptado voluntariamente.

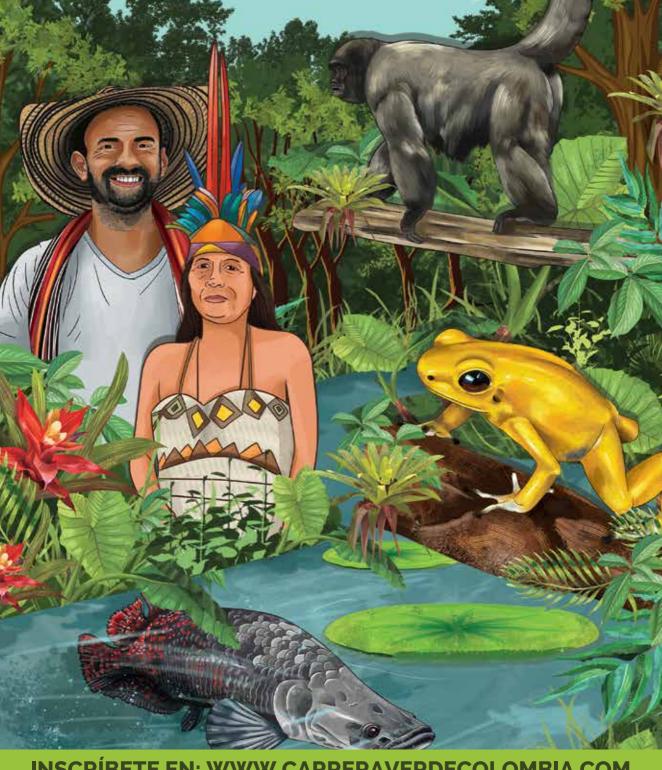
#### AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN PARA MENOR DE EDAD

Acepto los términos y condiciones establecidos en el presente documento para la participación de mi hijo (a) en la CARRERA VERDE 3K, 5K y 10K BOGOTÁ 2020 en la distancia 3K, 5K y 10K, los cuales he entendido y aceptado voluntariamente, igualmente manifiesto que he leído y aceptado el reglamento de la Carrera, me comprometo a acompañar a mi hijo (a) durante todo el evento y a permitir que suba al pódium y lo hará con la camiseta oficial de la Carrera.

Esta carrera es producida y operada por: ESTRATEGIA ATLÉTICA







INSCRÍBETE EN: WWW.CARRERAVERDECOLOMBIA.COM POR CADA CORREDOR INSCRITO, SEMBRAREMOS 3 ÁRBOLES